

QÜESTIONARI D'AUTOAVALUACIÓ KPSI

Nom i llinatges:

Curs i grup:

Per a contestar aquest qüestionari només has de fer una creu a cadascun dels ítems. Recorda no embullar-te si ets a la part inicial de la UP o a la darrera sessió.

Ho sé molt bé = ho entenc i ho puc explicar a un company

Ho sé bé = ho entenc però no ho puc explicar

Ho sé una mica = tinc coneixements sobre el tema però potser em faci un embolic

No ho sé = no sé gens de què em parles

		Ho sé molt bé	Ho sé bé	Ho sé una mica	No ho sé
Sé quins músculs formen part del “core” i perquè és important entrenar-los.	Inicial				
	Final				
Sé quantes vèrtebres hi ha a l'esquena, de quin tipus i com s'anomenen les corbes	Inicial				
	Final				
Sé què és el síndrome del “text neck” i la diferència de carregues “stoop vs squat”	Inicial				
	Final				
Sé com organitzar i ajustar la motxilla per a carregar-la de forma segura.	Inicial				
	Final				
Conec el què és una pausa activa i en sé realitzar una de completa.	Inicial				
	Final				
Sé què és l'escala de Borg i quina és la finestra saludable d'activitat.	Inicial				
	Final				
Diferencio quan un mal d'esquena requereix demanar ajuda a un professional sanitari o quan és una molèstia de fatiga.	Inicial				
	Final				

		Mai / gens	Quasi mai / quasi gens	Quasi sempre / Bastant	Sempre / Molt
Tens mal d'esquena en aquest moment?	Inicial				
	Final				
Has tingut mal d'esquena en el passat?					